

# 9 月 分 献 立 表

香 春 学 園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 塩サバ又はオムレツ 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 焼肉風炒め 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 とろろぶっかけうどん ごぼ天と卵の煮物 果物	ご飯 メンチカツ 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	休み
983 キロカロリー	753 キロカロリー	712 キロカロリー	837 キロカロリー	900 キロカロリー	
9	10	11	12	13	14
ご飯 鱈の西京焼き又は鶏の西京焼き 突きコンニャクの金平 清まし汁	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 刻み昆布と里芋の煮物 味噌汁	ロールパン ミートスパゲティ 揚げ物 果物	ご飯 手羽元の甘辛煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 ジュース	行事
849 キロカロリー	833 キロカロリー	939 キロカロリー	822 キロカロリー	979 キロカロリー	
16	17	18	19	20	21
敬老の日 	カツカレー 野菜サラダ 果物	ご飯 ササミのコンフレークフライ 茄子とピーマンのごま炒め 味噌汁	ご飯 鯖の煮付け又は 南瓜の挽肉フライ ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 豚骨ラーメン 餃子 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 肉じゃが 味噌汁
	954 キロカロリー	819 キロカロリー	746 キロカロリー	938 キロカロリー	789 キロカロリー
23	24	25	26	27	28
秋分の日 	ご飯 鶏肉のホイル焼き 切り干し大根煮 味噌汁 ジュース	ご飯 白身魚のフライ 又はジャンボシュウマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁	味ご飯 丸天うどん しぐれ煮 デザート	ご飯 鶏天 筑前煮 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 春雨の酢の物 味噌汁
	902 キロカロリー	799 キロカロリー	812 キロカロリー	939 キロカロリー	788 キロカロリー
30					
ご飯 焼きビーフン 南瓜煮 中華スープ					
838 キロカロリー					

☆栄養一口メモ☆

- ・秋は、さわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、食欲もぐんと増します。冬に備えて体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚(サンマ・さば・サケなど)は、脂もたっぷりのっていて体をあたためます。また、芋類(里芋、さつま芋など)はエネルギー源となります。果物や木の実(リンゴ、ぶどう、柿、くりなど)も豊富です。食べ過ぎに注意して、収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。
- ・秋は、スポーツをするのにも良い季節です。適度な運動とバランスの取れた食事とで風邪をひかない丈夫な体作りを心がけましょう。

